



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
Direcția de Sănătate Publică a Județului BIHOR
Piața Libertății nr. 34, 410042-Oradea
Tel. 0259-434565, 415521; Fax 0259-418654
Internet: www.dspbihor.ro
e-mail : secretariat@aspbihor.ro ; programe@aspbihor.ro

22.01.2016

Comunicat de presă

Să ne protejăm sănătatea când vremea e geroasă!

În următoarele zile în județul Bihor valul de frig va persista, astfel că vremea va fi deosebit de rece, geroasă noaptea și dimineața, cu temperaturi sub valoarea de – 10 grade Celsius. În cazul expunerii corpului uman la aceste temperaturi efectele asupra sănătății pot fi foarte grave.

Pentru protejarea sănătății în condiții de temperaturi foarte scăzute, Direcția de Sănătate Publică Bihor recomandă populației respectarea următoarelor măsuri:

- aprovizionarea cu alimente pentru o perioadă mai lungă de timp pentru a evita deplasările în timpul frigului. Bolnavii care nu se pot deplasa și/sau căra greutăți trebuie ajutați de persoane din proximitate (vecini, rude etc.);
- aprovizionarea cu medicamente pentru o perioadă mai lungă de timp;
- asigurarea unei linii telefonice funcționale, un apel de urgență e de cele mai multe ori vital în salvarea vieții;
- persoanele la risc trebuie să păstreze contactul cu rudele sau vecinii și să solicite ajutor în caz de nevoie,
- evitarea surmenajului fizic și intelectual, odihnă nocturnă suficientă, evitarea fumatului, consumului de alcool și exceselor de produse cofeinizate (cafea, băuturi carbogazoase tip cola).

În locuințe sunt recomandate următoarele măsuri:

- menținerea unei temperaturi de cel puțin 19 grade Celsius în dormitor;
- verificarea atentă a sistemelor de încălzire înainte de a le folosi, dar și periodic în timpul utilizării pentru prevenirea incendiilor, intoxicațiilor cu monoxid de carbon (gaz care nu se vede și nu are miros);
- în caz de folosire a pernelor electrice pentru încălzire acestea trebuie decuplate de la priză înainte de somn pentru a preveni arsurile sau incendiile;

În cazul în care este absolut necesară ***părăsirea locuinței în condiții de ger, sunt recomandate următoarele măsuri:***

- acoperirea riguroasă a capului (prin această zonă se pierde 30% din căldura corpului);
- protejarea feței – în special în partea inferioară la nivelul gurii și nasului;
- îmbrăcarea cu haine groase și călduroase, de preferat mai multe rânduri de haine una peste alta pentru a menține mai bine căldura;
- păstrarea mănușilor pe mâni pentru protejarea căldurii de la nivelul mâinii și degetelor – nu trebuie scoase mănușile de pe mâini nici chiar pentru perioade scurte;
- mersul în ritm egal, fără efort crescut. În timpul mersului trebuie acordată atenție porțiunilor cu gheață de pe traseu în vederea prevenirii alunecării (căderilor) și fracturilor membrelor;
- evitarea călătoriilor lungi cu automobilul și planificarea traseului deplasării în funcție de starea drumurilor. Autovehiculele trebuie să fie dotate specific sezonului de iarnă pentru optimizarea deplasărilor și evitarea accidentelor;
- copiii nu trebuie să fie lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate sau să fie transportați pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare.

DIRECTOR EXECUTIV
DR. DANIELA RAHOTĂ